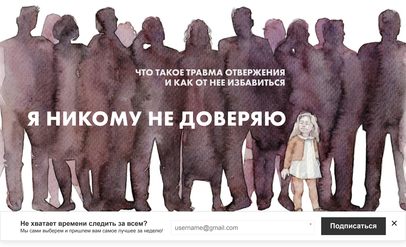

Не хватает времени следить за всем?
Мы сами выберем и пришлем вам самое лучшее за неделю!
username@gmail.com
Подписаться

Эмоциональная холодность родителей травмирует ребенка. Во взрослой жизни эта травма мешает человеку выстраивать близкие отношения с другими. Люди с травмой отвержения рассказали «Снобу», через что им пришлось пройти в детстве и как их недоверие к миру портит им жизнь, а психологи — как прожить негативные чувства, простить родителей и научиться любить, чтобы исцелиться

История Анны | История Ольги | История Анны

«Я не умею выстраивать здоровые отношения с людьми»

Анна, 31 год

Мой папа — невротичный и жесткий, а мама — замкнутая и эмоционально холодная. У них обоих были сложные отношения со своими родителями. Папу родители тиранили и унижали лет до 20. Мама вообще не знала ласки и любви: ее родители пили и дрались, мать била. Когда маме было восемь лет, ее мать зарезали в пьяной драке. Дедушка женился, и мачеха тоже била маму. Потом мама долгое время жила у своих теток и была предоставлена сама себе.

Я росла под гиперконтролем. Папа бил меня в наказание за проступки, а мама никогда не заступалась. Пару раз я убегала из дома, потом возвращалась и получала еще. Я старалась быть хорошей девочкой, пока в какой-то момент мне не стало безразлично, накажут или нет. Я просто делала то, что считала нужным, и получала за это. Меня это не останавливало. Став взрослой, я съехала от родителей. Они чуть-чуть переросли свои собственные травмы, и на расстоянии я получала от них больше тепла.

В моей душе по-прежнему жила боль и обида на родителей, но со временем эти чувства вытеснились: всякий раз, когда меня отвергали или критиковали, я понимала, что мне должно быть неприятно, но ничего не чувствовала. Два с половиной года назад у меня начались панические атаки, и я пошла к психологу. Мы стали углубляться в мое прошлое и прорабатывать травмы. По заданию психолога я решила поговорить с родителями. Не помню точно, как начала разговор. Сказала, что отношения у нас были непростыми и мне крайне важно услышать от них, что они меня любят. Родители сказали это, поплакали чуть-чуть. На время мне полегчало: месяц-два я ходила радостная, а потом все вернулось на круги своя. Обида никуда не ушла. Сейчас я почти не общаюсь с родителями: время от времени звоню маме, но давно уже не приезжаю в родительский дом.

Я не умею выстраивать нормальные здоровые отношения с людьми. Меня пугает их теплое отношение ко мне. Никому не доверяю, думаю, что меня хотят обмануть или просто обращаются со мной хорошо из вежливости, и я так же вежливо держу дистанцию, никому ничего не рассказывая о себе. Я перестала говорить о своих чувствах с мужем, потому что это бесполезно. Любой брак, на мой взгляд, обречен на угасание в нем любви и нежности. Я разочаровалась в отношениях и не ищу их. Когда недавно влюбилась, просто отогнала чувства как ненужные, понимая, что все закончится и мне будет больно. Пусть лучше мне будет больно сейчас, чем потом, когда все зайдет слишком далеко.

Сейчас у меня переходный период: заново учусь открываться и доверять людям, но это дается мне очень тяжело. За травмой отвержения лежит глубокий дефицит любви, но без проживания эмоций, которые сопровождали эту травму, невозможно исцелиться. Это не избавление, но новый опыт. И я в процессе.

Ирина Кутянова
психолог семейного центра «Пенаты»

В истории Анны четко прослеживается негативный семейный сценарий, когда жестокое обращение и отсутствие любви повторяется из поколения в поколение. Эмоционально холодная мать не дает достаточно тепла и любви своему ребенку, и у него уже во взрослой жизни в каких-то стрессовых ситуациях (ссора с партнером, критика коллег и т. д.) активизируется травма отвержения. Постепенно человек приходит к выводу: «Это не я вам не нужен, это вы мне не нужны». Он, боясь боли и разочарований, пресекает на корню позитивные чувства к другим людям и не верит в искренность таких чувств по отношению к себе.

Хотя Анна понимает, что ее родителей просто не научили любить их собственные родители и они растили ее как могли, она не может их простить, а значит, и освободиться. Нужно прожить свои негативные эмоции по отношению к родителям, принять часть их опыта и закрыть ситуацию для себя. Это можно сделать как в группе, так и одному, под наблюдением специалиста, используя, например, технику «пустого стула». Нужно представить, что перед вами на стуле сидит человек, который вас обидел, и высказать ему все свои обиды. Потом сесть на стул и ответить на эти обиды с позиции оппонента, отыграв его роль. Таким образом реконструируется диалог и отрабатываются самые глубокие и табуированные чувства.

Часто из-за зашкаливающих эмоций человеку бывает сложно выразить свои мысли. В этом случае можно прописать все свои обиды в письме (его даже не нужно отправлять). Важно, чтобы письмо заканчивалось прощением. Обида, даже справедливая, разрушает того, кто обижается. Непроработанные негативные чувства, которые человек копит в себе и не хочет отпускать, могут перерасти в психосоматические заболевания. Стремясь к прощению, человек должен думать в первую очередь о себе и своем здоровье.

Человек с травмой отвержения не умеет любить. Для того чтобы разморозить это чувство и культивировать его в себе, нужно бескорыстно делать добрые дела. Начать можно с малого: например, сказать доброе слово прохожему, помочь пожилой соседке донести тяжелую сумку. Можно устроиться волонтером в приют. Когда человек делает что-то бескорыстно и получает взамен искреннюю благодарность и положительные эмоции, он постепенно учится любить и наполняет себя этой любовью.

Эноб.

Выпускающий редактор: Анна Данилина, Татьяна Почуева
Корректор: Наталья Сафонова
Креативный продюсер: Дарья Решке

© All Right Reserved.

Snob
dear.editor@snob.ru